

市川市立第四中学校

※材料などの都合により、献立が変わることがありますのでご了承ください。

6月 きゅうしょくよていこんだてひょう							市川市立第四中学校						
日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの							
		しゅしよく おかず（主菜） デザート 牛乳	おかず（副菜）										
18	水	ご飯			米	エネルギー 804 kcal							
		カレー		鶏肉 豚肉 チーズ ヨーグルト 白花生	バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 たんぱく質 21.8 g 脂質 18.0 g							
		フレンチサラダ			なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン トマト 玉ねぎ 食塩相当量 2.4 g							
		フルーツポンチ			砂糖	みかん缶 バイン缶 黄桃缶 ナタデココ							
		牛乳		牛乳									
19	木	はちみつレモントースト			食パン バター はちみつ 砂糖	レモン エネルギー 725 kcal							
		ツナポテト		ツナ	じゃが芋 なたね油	玉ねぎ パセリ たんぱく質 23.4 g							
		肉団子と野菜のトマトスープ		鶏肉	オリーブオイル	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ トマト 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.5 g							
		豆乳プリン			豆乳プリン								
		牛乳		牛乳									
20	金	たこ飯		削節 たこ 油揚げ	米 砂糖	人参 しいたけ エネルギー 801 kcal							
		鯖の梅味噌焼き		鯖 味噌	砂糖	ねり梅 たんぱく質 41.2 g							
		白菜のおかか和え		かつお節		白菜 人参 脂質 36.4 g							
		冬瓜と生揚げの煮物		鶏肉 生揚げ 削節	こんにゃく 砂糖	冬瓜 人参 いんげん 生姜 食塩相当量 3.4 g							
		牛乳		牛乳									
23	月	チキンライス		鶏肉	米 なたね油	人参 マッシュルーム 玉ねぎ グリーンピース エネルギー 771 kcal							
		えびクリームソース		えび 牛乳	なたね油 バター 小麦粉	玉ねぎ コーン パセリ たんぱく質 25.3 g							
		キャベツとアスパラのサラダ		ツナ	なたね油 砂糖	キャベツ アスパラガス きゅうり 玉ねぎ 脂質 32.7 g 食塩相当量 2.6 g							
		ひよこ豆のパイ		ひよこ豆 チーズ	パイ皮 砂糖 バター								
		牛乳		牛乳									
24	火	ご飯			米	エネルギー 710 kcal							
		鮭の塩焼き		鮭		たんぱく質 34.6 g							
		切干大根の煮物		さつま揚げ 油揚げ 削節	なたね油 砂糖	切干大根 人参 しいたけ 脂質 21.6 g							
		さつま汁		鶏肉 豆腐 削節 味噌	さつま芋 こんにゃく	人参 大根 ごぼう 小松菜 食塩相当量 2.8 g							
		牛乳		牛乳									
25	水	ジャージャー麺		豚肉 大豆 味噌	ラーメン ごま油 砂糖 澱粉	にんにく 生姜 しいたけ 玉ねぎ 人参 竹の子 エネルギー 734 kcal							
		とうもろこし				たんぱく質 34.0 g							
		トックスープ		鶏肉	トック(韓国の餅)	とうもろこし 脂質 20.6 g							
		牛乳		牛乳		人参 なら えのき茸 チンゲン菜 食塩相当量 4.1 g							

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの							
		しゅしよく おかず（主菜） デザート 牛乳	おかず（副菜）										
26	木	枝豆ご飯			わかめごはんの素	米 麦 ごま	枝豆	エネルギー 785 kcal					
		赤魚のレモンソースがけ		赤魚		米粉 なたね油 砂糖	レモン	たんぱく質 35.1 g					
		野菜のうま煮		豚肉 さつま揚げ 削節	じゃが芋 こんにゃく なたね油 砂糖	人参 玉ねぎ さやいんげん しいたけ 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.0 g							
		ひとくちみかんゼリー				ゼリー	みかん						
		牛乳		牛乳									
27	金	ご飯				米		エネルギー 716 kcal					
		麻婆豆腐		豚肉 大豆 味噌 豆腐	なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 しいたけ 長ねぎ なら たんぱく質 31.1 g 脂質 24.9 g							
		トマトときゅうりの中華サラダ		ツナ	ごま ごま油 砂糖	キャベツ トマト きゅうり 食塩相当量 2.9 g							
		メープルビーンズ		メープルビーンズ									
		牛乳		牛乳									
30	月	夏越ごはん(雑穀ご飯)				米 五穀		エネルギー 822 kcal					
		夏越ごはん(夏野菜のかき揚げ)		削節	小麦粉 砂糖 なたね油	玉ねぎ ゴーヤ かぼちゃ 枝豆 たんぱく質 24.6 g							
		肉じゃが		豚肉 削節	なたね油 じゃが芋 しらたき 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん 脂質 20.4 g							
		冷凍みかん				みかん	食塩相当量 2.3 g						
		牛乳		牛乳									

23	月	チキンライス		鶏肉	米 なたね油	人参 マッシュルーム 玉ねぎ グリーンピース エネルギー 771 kcal							
		えびクリームソース		えび 牛乳	なたね油 バター 小麦粉	玉ねぎ コーン パセリ たんぱく質 25.3 g							
		キャベツとアスパラのサラダ		ツナ	なたね油 砂糖	キャベツ アスパラガス きゅうり 玉ねぎ 脂質 32.7 g 食塩相当量 2.6 g							
		ひよこ豆のパイ		ひよこ豆 チーズ	パイ皮 砂糖 バター								
		牛乳		牛乳									
24	火	ご飯			米	エネルギー 710 kcal							
		鮭の塩焼き		鮭		たんぱく質 34.6 g							
		切干大根の煮物		さつま揚げ 油揚げ 削節	なたね油 砂糖	切干大根 人参 しいたけ 脂質 21.6 g							
		さつま汁		鶏肉 豆腐 削節 味噌	さつま芋 こんにゃく	人参 大根 ごぼう 小松菜 食塩相当量 2.8 g							
		牛乳		牛乳									
25	水	ジャージャー麺		豚肉 大豆 味噌	ラーメン ごま油 砂糖 澱粉	にんにく 生姜 しいたけ 玉ねぎ 人参 竹の子 エネルギー 734 kcal							
		とうもろこし				たんぱく質 34.0 g							
		トックスープ		鶏肉	トック(韓国の餅)	とうもろこし 脂質 20.6 g							
		牛乳		牛乳		人参 なら えのき茸 チンゲン菜 食塩相当量 4.1 g							

※材料などの都合により、献立が変わることがありますのでご了承ください。

市川市では健康長寿日本一を目指し、食育にも力を入れています。

今年度は市内各学校において「和食の日」を設定し、児童生徒の味覚を育てることを大切にしていきたいと考えます。だしを味わうことや郷土料理を知ること等を通して、学校給食の中で「和食」文化を学ぶ機会を設けていきたいと思います。

栄養価の月平均値	
エネルギー	752 kcal
たんぱく質	30.7 g
脂質	24.8 g
食塩相当量	2.9 g

けんこう からだ

健康な体づくりはよくかむことから！

え こうか

「よくかむ」ことで得られる効果

のう はたら たか

◆脳の働きを高める

むしば よぼう

◆虫歯を予防する

はったつ たす

◆あごの発達を助ける

えいよう きゅうしゅう

◆栄養の吸収がよくなる

たす

かみ かみ

たす

ふせ

食べ過ぎを防ぐ

しよくじ あじ

食事をゆっくりよくかんで、味わって

た た

食べていますか？ よくかむことは、食

ものほんらい あじ

べ物本来の味がわかっておいしく感じら

るだけでなく、虫歯や肥満を防ぐこと

につながるなど、健康づくりの第一歩です。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

です。食べるときはよくかむことを意識

して、食べた後はしっかり歯を磨き、健

康な歯と口を保ちましょう。